

श्रीः

ऋषिवरघेरण्डयोगीश्वरविरचिता

# घेरण्डसंहिता

( योगशास्त्रम् )

श्रीमयुरास्थदक्षगोत्रोद्भवचातुर्वेदिशर्मश्री ५ पंडितकल्याण-  
चन्द्रात्मजराधाचन्द्रभिषग्विरचितव्रजभाषाभाष्य-  
नामकव्रजभाषानुवादविभूषिता

स्वामराज श्रीकृष्णदास, प्रकाशन बम्बई.

## विषयानुक्रमणिका

| विषयः                | पृष्ठम्. | विषयः | पृष्ठम्.            |     |    |
|----------------------|----------|-------|---------------------|-----|----|
| मंगलाचरणम्           | ...      | ७     | वस्तिप्रकरणम्       | ... | १६ |
| नृपचण्डकापालिप्रश्नः | ...      | "     | जलवस्तिविधिः        | ... | "  |
| घेरण्डवैरुत्तरम्     | ...      | "     | जलवस्तिफलम्         | ... | "  |
| सप्तसाधनम्           | ...      | ९     | स्थलवस्तिविधिः      | ... | "  |
| षट्कर्मणि            | ...      | "     | स्थलवस्तिफलम्       | ... | १७ |
| धौतिः                | ...      | "     | नेतिविधिः           | ... | "  |
| अन्तर्द्वीतिः        | ...      | १०    | नेतिफलम्            | ... | "  |
| वातसारः              | ...      | "     | लौलिकीविधिः         | ... | "  |
| वातसारफलम्           | ...      | "     | त्रोटकविधिः         | ... | १८ |
| वारिसारः             | ...      | ११    | त्रोटकफलम्          | ... | "  |
| वारिसारफलम्          | ...      | "     | कपालभातिविधिः       | ... | "  |
| बहिष्कृतधौतिः        | ...      | "     | वातक्रमकपालभातिः    | ... | "  |
| प्रक्षालनम्          | ...      | "     | ध्युत्क्रमकपालभातिः | ... | "  |
| बहिष्कृतधौतिप्रयोगः  | ...      | १२    | शोत्क्रमकपालभातिः   | ... | १९ |
| दन्तधौतिः            | ...      | "     | आसनविधिः            | ... | "  |
| दन्तमूलधौतिः         | ...      | "     | आसनभेदः             | ... | २० |
| दन्तमूलधौतिफलम्      | ...      | "     | सिद्धासनविधिः       | ... | "  |
| जिह्वाशोधनम्         | ...      | १३    | पद्मासनविधिः        | ... | २१ |
| जिह्वामूलधौतिः       | ...      | "     | भद्रासनविधिः        | ... | "  |
| कर्णधौतिः            | ...      | "     | मुक्तासनविधिः       | ... | "  |
| कपालरंध्यशोधनम्      | ...      | १४    | वज्रासनविधिः        | ... | २२ |
| वंटधौतिः             | ...      | "     | स्वस्तिकासनविधिः    | ... | "  |
| वमनधौतिः             | ...      | १५    | सिंहासनविधिः        | ... | "  |
| वासधौतिः             | ...      | "     | गोमुखासनविधिः       | ... | "  |
| वासधौतिफलम्          | ...      | "     | वीरासनविधिः         | ... | २३ |
| मूलशोधनम्            | ...      | "     | धनुरासनविधिः        | ... | "  |

| विषयः                | पृष्ठम्. | विषयः                    | पृष्ठम्. |
|----------------------|----------|--------------------------|----------|
| मृतासनविधिः          | २३       | जासंधरबंधविधिः           | ३१       |
| गुप्तासनविधिः        | "        | जासंधरबंधफलम्            | ३१       |
| मत्स्यासनविधिः       | "        | मूलबंधविधिः              | "        |
| परिचयोत्तानआसनविधिः  | २४       | मूलबंधफलम्               | "        |
| मत्स्येन्द्रासनविधिः | "        | महाबंधफलम्               | "        |
| गोरजासनविधिः         | "        | महाबंधविधिः              | ३२       |
| उत्कटासनविधिः        | २५       | महाबंधफलम्               | "        |
| संकटासनविधिः         | "        | खेचरोमुद्राविधिः         | "        |
| मयूरासनविधिः         | "        | खेचरोमुद्राफलम्          | ३३       |
| कुक्कुटासनविधिः      | "        | विपरीतकरोमुद्राविधिः     | "        |
| कूर्मासनविधिः        | "        | विपरीतकरोमुद्राफलम्      | ३४       |
| उत्तानकूर्मासनविधिः  | २६       | योनिमुद्राविधिः          | "        |
| उत्तानमंडूकासनविधिः  | "        | योनिमुद्राफलम्           | ३५       |
| वृक्षासनविधिः        | "        | वज्रोणिमुद्राविधिः       | ३६       |
| मंडूकासनविधिः        | "        | वज्रोणिमुद्राफलम्        | "        |
| गण्डासनविधिः         | "        | शक्तिचालिनीमुद्राविधिः   | "        |
| वृथासनविधिः          | २७       | शक्तिचालिनीमुद्राफलम्    | ३८       |
| शालमासनविधिः         | "        | तडागोमुद्राविधिः         | "        |
| मकरासनविधिः          | "        | मांडूकीमुद्राविधिः       | ३९       |
| उष्ट्रासनविधिः       | "        | मांडूकीमुद्राफलम्        | "        |
| भुजंगासनविधिः        | "        | शाम्बीमुद्राविधिः        | "        |
| योगासनविधिः          | २८       | शाम्बीमुद्राफलम्         | "        |
| मुद्राकथनप्रकरणम्    | "        | पंचधारणामुद्राः          | ४०       |
| महामुद्राविधिः       | २९       | पार्थिवीधारणामुद्राविधिः | ४१       |
| मुद्राफलम्           | "        | पार्थिवीधारणामुद्राफलम्  | "        |
| नमोमुद्राविधिः       | ३०       | आंभसी धारणामुद्राविधिः   | "        |
| उद्गीयानबंधविधिः     | "        | आंभसीमुद्राफलम्          | ४२       |
| उद्गीयानबंधफलम्      | "        | आग्नेयीमुद्राविधिः       | "        |



| विषयः                  | पृष्ठम्. | विषयः                           | पृष्ठम्. |
|------------------------|----------|---------------------------------|----------|
| आग्नेयीधारणामुद्राफलम् | ... ४३   | उज्जायीकुंभकफलम्                | ... ६२   |
| वायवीधारणामुद्राविधिः  | ... "    | शीतलीकुंभकविधिः                 | ... "    |
| वायवीधारणामुद्राफलम्   | ... "    | शीतलीकुंभकफलम्                  | ... "    |
| आकाशीधारणामुद्राविधिः  | ... ४४   | भस्त्रिकाकुंभकविधिः             | ... "    |
| आकाशीधारणामुद्राफलम्   | ... "    | भ्रामरीकुंभकविधिः               | ... ६३   |
| अश्विनीमुद्राविधिः     | ... "    | मूर्च्छाकुंभकविधिः              | ... ६४   |
| अश्विनीमुद्राफलम्      | ... "    | केवलीकुंभकविधिः                 | ... "    |
| पाशिनीमुद्राविधिः      | ... ४५   | ध्यानयोगः                       | ... ६८   |
| पाशिनीमुद्राफलम्       | ... "    | स्थूलध्यानविधिः                 | ... "    |
| काकीमुद्राविधिः        | ... "    | प्रकारांतरस्थूलध्यानविधिः       | ७०       |
| मातंगिनीमुद्राविधिः    | ... "    | ज्योतिर्ध्यानविधिः              | ... ७१   |
| मातंगिनीमुद्राफलम्     | ... ४६   | प्रकारांतरेण ज्योतिर्ध्यानविधिः | ७२       |
| भुजंगिनीमुद्राविधिः    | ... "    | सूक्ष्मध्यानविधिः               | ... "    |
| भुजंगिनीमुद्राफलम्     | ... "    | समाधियोगविधिः                   | ... ७३   |
| सर्वमुद्राफलम्         | ... "    | समाधिभेदाः                      | ... ७४   |
| अत्याहारप्रकरणम्       | ... ४८   | ध्यानयोगसमाधिः                  | ... ७५   |
| प्राणायामप्रयोगः       | ... ४९   | नादयोगसमाधिविधिः                | ... "    |
| स्थाननिदानम्           | ... ५०   | रसानंदसमाधिविधिः                | ... "    |
| कालनिर्णयः             | ... "    | लयसिद्धिसमाधिविधिः              | ... ७६   |
| मिताहारः               | ... ५२   | भक्तियोगसमाधिविधिः              | ... "    |
| नाडीशुद्धिः            | ... ५४   | राजयोगसमाधिविधिः                | ... ७७   |
| सूर्यभेदकुंभकविधिः     | ... ५९   | समाधियोगफलम्                    | ... "    |
| सूर्यभेदकुंभकफलम्      | ... ६१   | परिशिष्टग्रंथः                  | ... ८०   |
| उज्जायीकुंभकविधिः      | ... "    |                                 |          |

इति विषयानुक्रमिका ।